

2026年度 後期 「しのめプラス」(社会人講座)【講座概要】

【8/1 現在】

番 号	510		昼・夜 分 野	夜 暮らしと創造	新規 継続	○	悠々大 学 登 録	有 無	○
講 座 名			食べる量の目安がわかる！－80kcalクッキング教室－						
講 師 / (所属等)			曾我 郁恵、出元 恵子						
講 座 概 要			「80kcalってどのくらいでしょうか？」調理実習を通して、無理なく続けられる健康的な食事のコツを学びます。						
回数	月 / 日	曜日	内 容						
1	10/30	金	80kcalってどのくらい？を体感しよう！おやつ作り！						
2	11/27	金	あと一品にちょうどいい！80kcalの副菜づくり						
3	12/11	金	野菜たっぷり！80kcal満足レシピ						
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
時 間			18:30～20:00						
教 室			D-2-3						
受 講 料			3,600円						
テ キ ス ト			なし						
諸 費 用 等			1回500円×2回(材料代)						
定 員			5名以上						





開講する講座と「東雲力」との対応表			
東雲力	4つの力	項 目	2項目に ○を記入
	自ら考える力	必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる	
		客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる	
		自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる	
	挑む力	他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる	
		「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる	○
		目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	
	つながる力	多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる	
		自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる	
		自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	○
	やり遂げる力	一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる	
		状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる	
		自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる	
		ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	